

# **Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: 7-10 лет

Неделя: 2

ос-зим-весн:

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Сыр	10	2,63	2,66		51,69	пром.
	Каша геркулесовая молочная маслом	200	2,84	7,66	32,67	194,82	306,03
	Яйцо вареное	50	5,1	5,08	0,35	70,7	пром.
	Какао с молоком	200	0,19	3,17	22,29	88,9	340,01
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Батон	30	1,55	0,87	15,42	84,9	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
Итого за завтрак		610	14,43	19,88	84,91	560,17	
обед							
	Закуска из свежих помидоров	60	0,43	5,32	1,36	55,17	422,04
	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/12,5/10	222,5	3,71	8,05	15,7	132,09	534,03
	Котлета рыбная Сочная с маслом	90	12,84	14,89	15,84	247,83	127,08
	Картофельное пюре	150	3,18	4,37	20,27	132,62	252
	Чай вишневый прохладительный витаминизированный	200	0,38		24,36	98,95	374,02
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
Итого за обед		802,5	26,32	33,39	112,15	835,1	
полдник							
	Запеканка творожно-вермишелевая	50	3,33	3,92	29,02	162,52	158,01
	Молоко питьевое пастеризованное м.д.ж. 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
Итого за полдник		350	9,53	10,72	48,22	325,32	
Итого за день		1 762,50	50,28	63,99	245,28	1 720,59	

(лист 2)

Рацион: 7-10 лет

Неделя: 2

ос-зим-весн:

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец свежий	20	0,16	0,02	1	4	пром.
	Оладьи из печени Нежные	100	9,41	9,93	13	164,97	84,02
	Картофель тушенный	150	5,5	3,93	31,61	193,67	370
	Чай с сахаром, лимоном	207	0,44	0,1	18,5	58,46	350,2
	Хлеб пшеничный нарезной	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
Итого за завтрак		537	19,87	14,54	90,47	549,02	
обед							
	Закуска из свежих помидоров	60	0,44	5,32	1,36	55,17	422,04
	Суп гороховый с тушенкой. 200/12,5	212,5	5,75	6,74	17	115,6	1 026,02
	Котлета мясная Особая	90	11,13	11,93	11,99	239,38	53,07
	Макароны отварные (спираль)	160	5,5	3,93	34,09	193,95	370
	Напиток из с\ф	200	0,38		24,36	98,95	374,02
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
Итого за обед		802,5	28,98	28,68	123,42	871,49	
полдник							
	Блинчики	100	8,17	5,87	42,13	254,93	330
	Кефир м.д.ж. 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром.
	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
Итого за полдник		400	14,77	11,07	57,63	390,13	
Итого за день		1 739,50	63,62	54,29	271,52	1 810,64	

Рацион: 7-10 лет

Неделя: 2

ос-зим-весн:

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий	15	0,15	0,02	0,57	3,21	пром.
	Котлета мясная Школьная	100	12,33	15,38	12,13	215,92	775,04
	Рис по-монастырски	160	2,88	6,95	27,96	206,54	241
	Чай с сахаром с молоком	200	2,36	2,45	15,85	94,85	349,01
	Хлеб пшеничный нарезной	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
Итого за завтрак		535	22,08	25,36	82,87	648,44	
обед	Закуска из свежих огурцов	60	0,44	3,33	1,37	55,17	422,01
	Щи из свежей капусты с картофелем. 200/12,5	222,5	3,35	5,75	10,045	113,56	549,07
	Мясо тушеное	90	14,16	9,06	7,52	139,86	54,02
	Картофель отварной с маслом	150	2,32	3,19	32,15	154,91	254
	Сок фруктовый	200			24,8	103,2	373
	Хлеб пшеничный нарезной	60	4,56	0,48	29,52	140,6	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
Итого за обед		812,5	26,81	22,17	115,425	758,54	
полдник	Пудинг творожный с рисом, с повидлом 50/15	65	6,66	4,31	19,85	142,81	177,01
	Молоко питьевое пастеризованное м.д.ж. 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
Итого за полдник		365	12,86	11,11	39,05	305,61	
Итого за день		1 712,50	61,75	58,64	237,35	1 712,59	

Рацион: 7-10 лет

Неделя: 2

ос-зим-весн:

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий	15	0,12	0,02	0,05	2,12	пром.
	Котлета Пожарская	90	11,17	12,34	16,34	217	355,01
	Макароны отварные (сапожок)	160	4,41	6,87	32,81	207,67	201
	Чай вишневый	200	0,26	0,15	17,85	71,48	349,01
	Хлеб пшеничный нарезной	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
Итого за завтрак		525	20,32	19,94	93,41	626,19	
обед	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	12,84	пром.
	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами.	200	4,1	4,56	16,86	124,9	525,03
	Колобки школьные	90	9,17	17,65	10,15	230,92	91,02
	Каша гречневая вязкая	150	5,19	5,69	27,31	189,57	357
	Сок фруктовый	200	0,1	0	25,4	105,6	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
Итого за обед		780	25	28,78	116,62	832,27	
полдник	Мандарины свежие	100	0,8	0,2	7,5	35	пром.
	Опады с молоком сгущенным 65/20	85	3,41	10,22	40,56	264,04	336,01
	Кефир м.д.ж. 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	пром.
Итого за полдник		385	10,01	15,42	56,06	399,24	
Итого за день		1 690,00	55,33	64,14	266,09	1 857,70	

Рацион: 7-10 лет

Неделя: 2

ос-зим-весн:

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Помидор свежий	15	0,66	0,12	2,28	12,84	пром.
	Запеканка рыбная	90	8,62	11,85	11,17	185,05	766,03
	Картофельное пюре	150	3,18	4,37	10,95	132,62	252
	Кофе напиток из цикория	200	2,73	2,11	16,33	95,25	350,04
	Хлеб пшеничный нарезной	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
Итого за завтрак		515	19,55	19,01	67,09	553,68	
обед							
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8,46	пром.
	Борщ с капустой и картофелем 200/12,5/10	222,5	3,24	7,72	10,81	125,32	110,01
	Котлета куриная" Ласточкино гнездо"	90	14,3	12,44	9,12	203,11	53,01
	Рис припущенный	150	3,74	4,25	37,18	204,17	1 003,01
	Сок фруктовый	200	0,1		25,4	105,6	пром.
	Хлеб пшеничный нарезной	50	3,8	0,4	24,6	117,2	пром.
	Хлеб ржаной нарезной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	пром.
Итого за обед		802,5	27,64	25,23	118,63	815,1	
полдник							
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	пром.
	Ватрушка с творогом	50	4,38	4,13	31,09	179,4	214,01
	Молоко питьевое пастеризованное, д.ж. 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4	пром.
Итого за полдник		350	10,58	10,93	50,29	342,2	
Итого за день		1 667,50	57,77	55,17	236,01	1 710,98	
Итого за период 5 дней		8 572,00	288,75	296,23	1 256,25	8 812,50	

Итого за период среднее	1 714,40	57,75	59,25	251,25	1 762,50	
-------------------------	----------	-------	-------	--------	----------	--

Итого за завтрак 5 дней	2722,00	96,25	98,73	418,75	2937,50	
Итого за завтрак среднее	544,40	19,25	19,75	83,75	587,50	

Итого за обед 5 дней	4000,00	134,75	138,25	586,25	4112,50	
Итого за обед среднее	800,00	26,95	27,65	117,25	822,50	

Итого за полдник 5 дней	1850,00	57,75	59,25	251,25	1762,50	
Итого за полдник среднее	370,00	11,55	11,85	50,25	352,50	